

Auteur : Alain Emery		Version 2.0 04.04.15
 Mise en pratique	Licence  - http://creativecommons.org  Creative Commons 	

"L'identité est la façon dont je me ressens, me situe, me vois, me décris, m'évalue. Il est important de bien comprendre mon identité pour bien vivre. C'est le fait d'être moi-même qui me donne du plaisir à exister. Ce processus passe par la découverte de mes racines, de mes dons, de mon tempérament, et dans l'acceptation et la cohérence que je leur donne. Je me sens alors chez moi, au lieu d'être en guerre avec moi-même, j'ai du plaisir à bien être et bien faire. Je suis créatif, j'ai l'impression d'être intelligent, mon rapport aux autres est gratifiant, et j'ai une bonne image de moi-même.

Découvrir son identité est une marche qui dure toute la vie. C'est un cheminement vers soi-même, vers plus de cohérence du Sujet qui advient.

Qui me dit qui je suis ?

Différent et ressemblant

L'identité est constituée de deux éléments à conjuguer à l'infini : en quoi je ressemble et en quoi je diffère.

En quoi je ressemble



Ainsi mon nom de famille dit ma ressemblance avec les autres membres de cette famille, mais mon prénom exprime ma différence. La construction de l'identité est symbolisée par ce nom/prénom, j'ai besoin des deux, à la fois de ressembler et d'être différent. Par exemple, en tant qu'Européen, en quoi est-ce que je ressemble à tous les autres Européens et en quoi j'en suis différent ? Même question concernant le sexe, l'origine ethnique, la foi... Mais aussi dans le couple, en quoi chacun ressemble-t-il à son conjoint, en quoi en diffère-t-il ?

Excès ou déficit de ressemblance ou de différence

Certaines personnes ne mettent l'accent que sur la ressemblance, d'autres que sur la différence. Si quelqu'un ne construit son identité que sur l'axe de la ressemblance, il n'est qu'un clone, il n'existe pas en tant qu'individu. Inversement l'adolescent va s'efforcer de toujours s'opposer en tout, pour prendre conscience de sa différence.

Pour ceux qui ne veulent pas ressembler à leurs parents, soit parce que ceux-ci sont dysfonctionnels, abusifs, pervers ou avec un lourd passé, la construction de l'identité est plus difficile. Car si quelqu'un ne se construit que sur la différence, sans ressemblance, il va manquer de confiance, de sécurité. La confiance découle de la ressemblance. Cette insécurité affective va éventuellement conduire à rechercher un conjoint non adéquat.

Inversement, nier toute différence est nocif car de la différence naît la créativité. Si c'est la ressemblance qui est trop accentuée, la personne aura tendance à l'inhibition ou la rébellion.

Le miroir

L'autre question qui se rattache à la construction de l'identité est : qui va me dire en quoi je ressemble et en quoi je diffère ? Ce sont les autres qui me le disent, à commencer par les parents, premier miroir pour montrer la différence ou la ressemblance. Mais ils n'ont pas toujours été un très bon miroir puisque ces différences ou ressemblances ont pu être perçues comme négatives.

Par exemple, si un enfant a une horloge biologique différente du reste de la famille (lever tôt ou coucher tard...), est-ce considéré comme un défaut, par ses parents ? Il en est de même avec les dons que chacun possède : ont-ils été acceptés comme une spécificité ou présentés comme un handicap, car différents d'une norme donnée ? Or pour me construire, j'ai besoin d'être reconnu dans ma différence et ma ressemblance. Vais-je continuer à comprendre mon identité en fonction des premiers miroirs plus ou moins faussés que j'ai eus dans ma vie ou vais-je les corriger ?"

L'accompagnement psychologique et spirituel / guide de relation d'aide - Éditeur : Empreinte Temps Présent – Jacques Poujol

Distinction entre identités et comportements

Il est assez facile d'oublier qu'il existe une séparation entre notre identité et nos actions, lorsqu'une personne fait quelque chose à notre rencontre. Et pourtant quelque soit notre comportement, notre essence ne change pas et chacun d'entre nous conserve son côté unique et exceptionnel.

Alors lorsque nous vivons une situation difficile avec quelqu'un cela peut grandement nous aider d'avoir à l'esprit que cette personne malgré ces agissements est un être humain qui n'existe qu'en un seul exemplaire et qui a la potentialité de faire des choses extraordinaires.

Ne nous arrêtons pas seulement à la façade du comportement, mais prenons du temps pour connaître, comprendre les personnes qui nous entourent !

Bien souvent nous pouvons en effet avoir un jugement hâtif sur les personnes différentes de nous et les cataloguer avec des a priori négatifs.

Dans la très grande majorité des cas lorsque les individus se lèvent le matin, ils ne réfléchissent pas au mauvais coup qu'ils vont vous faire dans la journée ! Si des situations surviennent c'est souvent à cause de malentendus, de perte de contrôle de ses émotions, de paroles déformées...